

Informationen rund um den HIV-Test

Überreicht durch

# test?

2015



**HIV-Test –  
auch für Sie ein Thema?**

---



HIV ist ein Virus, das die lebensgefährliche Immunschwächekrankheit Aids auslösen kann. Viele Menschen mit HIV wissen allerdings gar nicht, dass sie infiziert sind. Nach einer Ansteckung kann es einem nämlich noch jahrelang gut gehen, obwohl die Viren von Anfang an Organe schädigen und das Immunsystem schwächen.

Ob man infiziert ist, kann man mit einem HIV-Test herausfinden. Die wichtigsten Informationen dazu haben wir in dieser Broschüre zusammengefasst, zum Beispiel:

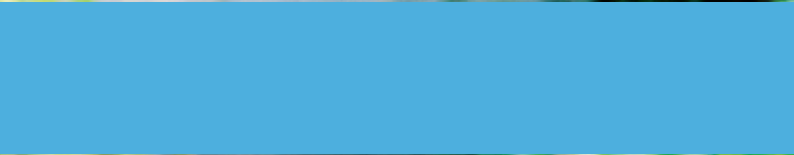
Gute Gründe für einen HIV-Test

Wo kann man sich beraten und testen lassen?

Wie läuft der Test ab?

Was bedeutet das Test-Ergebnis?

Die Broschüre kann und will aber nicht die Beratung ersetzen. Im persönlichen Gespräch (auch telefonisch, per E-Mail oder im Chat) können Sie klären, ob Sie ein Infektionsrisiko hatten, und die Fragen stellen, die Sie beschäftigen.





## **Gute Gründe für einen HIV-Test**



Jeder Mensch muss selbst entscheiden, ob er einen HIV-Test machen lassen möchte. Es gibt aber viele gute Gründe dafür, zum Beispiel:

Wird eine HIV-Infektion festgestellt, kann man mit seinem Arzt über eine HIV-Therapie sprechen. Wenn man rechtzeitig mit der Einnahme von Medikamenten beginnt und die Behandlung konsequent fortsetzt, kann man die lebensbedrohliche Immunschwächekrankheit Aids verhindern.

Wenn man von seiner Infektion weiß, gibt man das Virus nicht unwissentlich an andere weiter, sondern kann sie schützen.

Wichtig ist ein Test auch dann, wenn man eine Schwangerschaft plant oder schwanger ist. Daher wird schwangeren Frauen heute ein HIV-Test angeboten. Wird eine HIV-Infektion festgestellt, kann man durch bestimmte Maßnahmen verhindern, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird.

---

Ein Test schafft Klarheit: Sie müssen nicht mehr rätseln, ob Sie sich angesteckt haben.

---

Wenn Sie und Ihr neuer Partner oder Ihre neue Partnerin nach sechs Wochen Safer Sex (Vaginal- und Analverkehr nur mit Kondom, kein Blut oder Sperma aufnehmen) HIV-negativ getestet werden, können Sie in der Partnerschaft auf Kondome verzichten. Lassen Sie sich hierzu aber in jedem Fall beraten.

---





**Wie wird HIV übertragen?**



HIV kann nur übertragen werden, wenn es in ausreichender Menge in den Körper oder auf Schleimhaut gelangt.

Eine Ansteckung ist möglich über Blut (auch Menstruationsblut), Sperma, die Flüssigkeit auf der Schleimhaut des Enddarms, Scheidenflüssigkeit und Muttermilch, die das Virus in hoher Konzentration enthalten können.

Zu einer Übertragung kann es auch kommen, ohne dass Körperflüssigkeit aufgenommen wird, und zwar durch intensiven Kontakt zwischen den Schleimhäuten von Penis und Scheide oder Penis und Enddarm. Bei Verletzungen und Entzündungen der Schleimhaut (zum Beispiel durch andere sexuell übertragbare Infektionen) ist das Risiko für eine HIV-Übertragung erhöht.

Nicht übertragen wird HIV beim Küssen, Umarmen, Streicheln, Berühren, beim Spielen und beim Sport, nicht durch Anhusten oder Anniesen, nicht beim Benutzen derselben Teller, Gläser und Bestecke, nicht beim gemeinsamen Benutzen von Toiletten, Handtüchern oder Bettwäsche, beim Besuch von Schwimmbädern oder Saunen, nicht beim Zusammenarbeiten und Zusammenwohnen mit HIV-Infizierten.

Auch durch Mücken, andere Insekten oder andere Tiere wird HIV nicht übertragen. Eine Ansteckung durch Blutprodukte ist bei uns heute praktisch ausgeschlossen, da diese routinemäßig auf HIV untersucht werden.



## Wie wird HIV nicht übertragen?





**Wie könnte ich mich  
angesteckt haben?**



Mit HIV anstecken kann man sich,

---

wenn man ohne Kondome Vaginal- oder Analverkehr mit einem HIV-infizierten Partner/ einer HIV-infizierten Partnerin hat

---

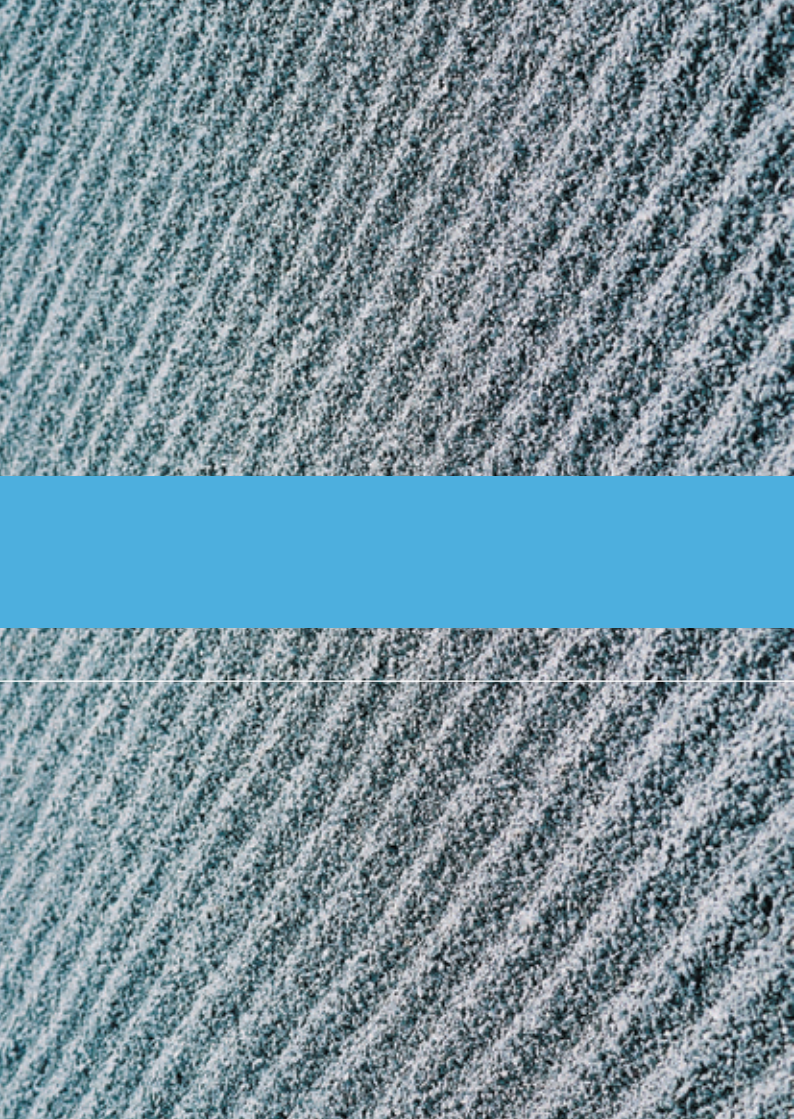
wenn man beim Drogenkonsum Spritzen und Nadeln gemeinsam verwendet und sich HIV-infiziertes Blut darin befindet

---

wenn man beim Oralverkehr HIV-haltiges Sperma oder Blut (auch Menstruationsblut) in den Mund bekommt.

---

Frauen mit HIV können das Virus in der Schwangerschaft, während der Geburt und beim Stillen auf das Baby übertragen.





**Was gilt es vor einem HIV-Test  
zu bedenken?**

Wenn Sie nach einer Risikosituation unsicher sind, ob Sie sich infiziert haben könnten, sollten Sie sich auf jeden Fall beraten lassen.

Im persönlichen Gespräch können Sie klären, ob Sie ein Infektionsrisiko hatten, und die Fragen stellen, die Sie beschäftigen. Außerdem weiß der Berater über den Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen ebenso Bescheid wie über Hilfsangebote und die medizinischen Behandlungsmöglichkeiten. Und nicht zuletzt können Sie mit ihm darüber sprechen, was ein positives Testergebnis für Sie bedeuten würde und wie Sie damit umgehen könnten.

Wichtig ist, dass Sie sich ausreichend informiert fühlen und sich aus freien Stücken für den Test entscheiden.



Zu bedenken ist auch: In vielen Aidshilfen, Präventionsprojekten und Gesundheitsämtern kann man den Test anonym durchführen, das heißt, man muss seinen Namen nicht nennen.

Erfolgt der Test in einer Arztpraxis, wird er namentlich durchgeführt und mit dem Ergebnis in die Patientenakte eingetragen.





**Wo kann ich mich beraten lassen?**



Beratung zum HIV-Test, zu HIV/Aids allgemein und zu weiteren sexuell übertragbaren Erregern bekommen Sie

### persönlich

in Aidshilfen (auch telefonisch/anonym)

in Gesundheitsämtern (anonym)

in Beratungsstellen für Schwule und Lesben (anonym)

bei erfahrenen Ärztinnen und Ärzten

### telefonisch

Telefonberatung der Aidshilfen unter 0180-33-19411 (9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter 0221/89 20 31

### im Internet

unter [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de) (Onlineberatung der Aidshilfen, per E-Mail oder im Chat)

auf [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de) (Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

Wo Sie sich in Ihrer Region am besten testen lassen können, erfahren Sie bei einer Aidshilfe in Ihrer Nähe (Adressen unter [www.aids-hilfe.de](http://www.aids-hilfe.de)) – rufen Sie einfach dort an.

Viele **Aidshilfen** und **Präventionsprojekte** bieten neben der HIV-Testberatung auch einen HIV-Schnelltest an, bei dem das Ergebnis schon nach etwa 30 Minuten vorliegt. Der Test kostet meist um die 20 € oder gar nichts, und man bleibt anonym.

**Gesundheitsämter** (Adressen unter [www.gesundheitsaemter-deutschland.de](http://www.gesundheitsaemter-deutschland.de)) bieten meistens den Labor-HIV-Antikörpertest an, bei dem man sich das Ergebnis wenige Tage nach der Blutabnahme persönlich abholt. Auch hier bleibt man anonym, der Test kostet nur wenig (ca. 10–15 €) oder gar nichts.

Erfolgt der Test in einer **ärztlichen Praxis**, wird er meist namentlich durchgeführt, und das Ergebnis wird in die Patientenakte eingetragen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn der Verdacht auf eine Infektion vorliegt, sowie für einen Test im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge.



**Wo kann ich mich testen lassen?**





## Wie funktioniert der HIV-Test?

Die üblichen Labor-Testverfahren suchen nach Abwehrstoffen gegen HIV im Blut (HIV-Antikörpertest) und direkt nach Virusbestandteilen (Virusnachweis). Schnelltests suchen dagegen nur nach Antikörpern.

Nach einer Ansteckung mit HIV dauert es wenige Wochen, bis sich Antikörper bilden.

Mit einem Labortest, der Antikörper und Virusbestandteile (Antigen) nachweist, kann man eine HIV-Infektion bereits nach 6 Wochen sicher ausschließen, mit einem Schnelltest bzw. einem reinen Antikörpertest nach 3 Monaten (diagnostisches Fenster).

**Nachweisen** kann man eine Infektion dagegen meist schon deutlich früher (2, 3 oder 4 Wochen nach der Ansteckung), zum Beispiel mit einem Labor-HIV-Antikörpertest, der zusätzlich nach Antigenen (Eiweiße aus dem Viruskern) sucht, oder mit dem PCR-Test, der nach der Erbsubstanz (Nukleinsäure) des Virus sucht.

Ein Nachweis von HIV ist (nach Bestätigung) nach den genannten Zeiträumen sicher, ein negatives Ergebnis dagegen noch nicht. Um eine HIV-Infektion auszuschließen, muss der Test 6 Wochen nach dem Risikokontakt wiederholt werden.







## Wie läuft der HIV-Test ab?



Für einen HIV-Antikörpertest wird Ihnen eine kleine Menge Blut abgenommen und im Labor untersucht.

## Suchtest

Im ersten Schritt wird mit einem empfindlichen Test nach Antikörpern (und meist auch Antigenen) gesucht. Findet man keine Antikörper (oder Antigene), teilt man Ihnen das Ergebnis „HIV-negativ“ mit.

Werden Antikörper (oder Antigene) nachgewiesen (= Suchtest reaktiv), wird ein aufwendigerer (und teurerer) Bestätigungstest vorgenommen. Aufgrund der hohen Empfindlichkeit kann der Suchtest nämlich auch „falsch positive“ Ergebnisse produzieren – ähnlich wie ein Feuermelder bereits bei der geringsten Hitze- und Rauchentwicklung Alarm geben kann, ohne dass es wirklich brennt.

Wichtig im Suchtest ist der Antikörpertest, denn die Suche nach Antigenen ermöglicht es nur, eine HIV-Infektion einige Tage früher zu erkennen.

## Bestätigungstest

Der Bestätigungstest (Western Blot oder PCR) wird normalerweise mit derselben Blutprobe durchgeführt wie der Suchtest, sodass Ihnen eine zweite Blutabnahme mit erneuter Wartezeit erspart bleibt. Bei diesem Test wird analysiert, gegen welche HIV-Bestandteile bereits Antikörper gebildet wurden (Western Blot) oder wie viele Viren vorhanden sind (PCR).

Weist der Test Antikörper oder eine bestimmte Virusmenge nach, gilt ein positives Ergebnis als gesichert.



## **Was ist ein HIV-Schnelltest?**



Einige Aidshilfen, Präventionsprojekte, Gesundheitsämter und Arztpraxen bieten einen HIV-Schnelltest an. Schnell daran ist, dass das Ergebnis bereits nach etwa 5–30 Minuten vorliegt. Auch der Schnelltest ist aber ein Antikörpertest und kann eine Infektion erst drei Monate nach der letzten Risikosituation zuverlässig ausschließen.

Für den Schnelltest reicht häufig ein wenig Blut aus der Fingerkuppe, das direkt vor Ort untersucht wird.

Weist der Test keine Antikörper gegen HIV nach (HIV-negativ), teilt man Ihnen dieses Ergebnis direkt mit. Fällt das Ergebnis „reaktiv“ aus, nimmt man Ihnen sofort im Anschluss Blut für einen Bestätigungstest ab, um ein „falsch positives“ Ergebnis auszuschließen. Weist dieser Test Antikörper oder eine bestimmte Virusmenge nach, gilt ein positives Ergebnis als sicher.

Beim klassischen HIV-Antikörpertest wird Ihnen das Testergebnis in der Regel drei bis sieben Tage nach der Blutabnahme mitgeteilt, in einigen Einrichtungen sogar schon am nächsten oder übernächsten Tag. Das sollte immer im Rahmen eines persönlichen Beratungsgesprächs geschehen.

Bei einem HIV-Schnelltest liegt das Ergebnis nach etwa 5–30 Minuten vor. Das heißt, dass derselbe Berater, der vor dem Test berät, auch das Ergebnis mitteilt und dabei noch einmal auf das Erstgespräch eingehen kann. Anders ist das bei klassischen Tests: Weil hier das Ergebnis erst nach Tagen vorliegt, wird dieses oft von einer anderen Person mitgeteilt als derjenigen, die vor dem Test beraten hat.



**Wann und wie erfahre ich  
das Ergebnis?**





**Wer erfährt das Ergebnis  
sonst noch?**





Das Testergebnis darf man nur Ihnen selbst und niemandem sonst mitteilen. Berater/innen und Mediziner/innen unterliegen grundsätzlich der Schweigepflicht.

Wenn der Test in der Arztpraxis vorgenommen wurde, wird das Ergebnis in der Regel in Ihrer Patientenakte festgehalten. Unter Umständen müssen Sie Ihren Arzt später von der Schweigepflicht entbinden, zum Beispiel vor Abschluss bestimmter Versicherungen. Lassen Sie sich in diesem Fall beraten.





## **Was sagt das HIV-Testergebnis aus und was nicht?**



## Das Ergebnis „HIV-negativ“

---

bedeutet, dass in Ihrem Blut keine HIV-Antikörper (oder Antigene) gefunden wurden. Sie können dann davon ausgehen, dass Sie nicht mit HIV infiziert sind, wenn die Blutabnahme frühestens sechs Wochen (beim Labortest) oder drei Monate (beim Schnelltest) nach einer möglichen Ansteckung erfolgte und Sie in dieser Zeit kein erneutes Risiko hatten.

---

bedeutet nicht, dass Sie gegen HIV immun sind. Schützen können Sie sich durch Befolgung der Safer-Sex- und Safer-Use-Regeln, das heißt:

beim vaginalen und/oder analen Geschlechtsverkehr Kondome verwenden (besonders beim Analverkehr zusammen mit fettfreiem Gleitmittel)

beim Oralverkehr darauf achten, dass kein Sperma und kein Menstruationsblut in den Mund gelangt

beim Drogenkonsum kein bereits von anderen verwendetes Spritzbesteck (Nadeln, Spritzen und Zubehör) benutzen.

## Das durch einen Bestätigungstest gesicherte Ergebnis „HIV-positiv“

---

bedeutet, dass Sie sich mit HIV infiziert haben. Sie sollten sich dann so bald wie möglich von einem erfahrenen HIV-Spezialisten oder einer erfahrenen HIV-Spezialistin untersuchen lassen. Der Arzt oder die Ärztin kann dann feststellen, wie weit Ihr Immunsystem bereits durch HIV geschädigt ist. Besprechen sollten Sie auch, was Sie für Ihre Gesundheit tun können, wann Sie mit einer Behandlung gegen HIV (antiretrovirale Therapie = ART, auch Kombinationstherapie genannt) beginnen sollten und wie Sie HIV-Übertragungen auf andere vermeiden können.

bedeutet nicht, dass Sie Aids haben oder Aids bekommen. Wenn Sie rechtzeitig mit der Behandlung beginnen und die Medikamente konsequent einnehmen, können Sie Aids verhindern und viele Jahre oder Jahrzehnte gut mit HIV leben.



**Das Wichtigste zum HIV-Test  
auf einen Blick**

---

Wenn Sie befürchten, sich mit HIV infiziert zu haben, sollten Sie sich beraten lassen. Stellt sich bei der Beratung heraus, dass tatsächlich ein HIV-Risiko bestanden hat, kann Ihnen ein HIV-Test Gewissheit verschaffen.

---

Sinnvoll ist ein HIV-Test auch dann, wenn Sie schwanger werden wollen oder schwanger sind – mit bestimmten Maßnahmen kann man verhindern, dass HIV von der Mutter auf das Kind übertragen wird.

---

Wird eine HIV-Infektion festgestellt, kann man rechtzeitig mit der Einnahme von Medikamenten gegen HIV beginnen und bei konsequenter Fortsetzung der Therapie die lebensgefährliche Immunschwächekrankheit Aids verhindern.

---

Wenn Sie ausschließen wollen, dass Sie sich mit HIV infiziert haben, sollten Sie den Test frühestens sechs Wochen (Labortest) oder drei Monate (Schnelltest) nach der letzten Risikosituation durchführen lassen.

---

Der HIV-Test ist keine Vorbeugungsmaßnahme. Schützen können Sie sich nur, indem Sie die Safer-Sex- und Safer-Use-Regeln beachten.





## Adressen

### Persönliche Beratung bekommen Sie

---

in Aidshilfen (die Adressen finden Sie im Telefonbuch, unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
→ Adressen oder bei der Deutschen AIDS-Hilfe, Tel. 030 / 69 00 87-0; keine Beratung!)

---

Die Aidshilfen bieten in vielen Fällen auch telefonische und anonyme Beratung zum Test, zu HIV/Aids und zu anderen sexuell übertragbaren Infektionen. Außerdem wissen die Aidshilfe-Mitarbeiter/innen, wo Sie einen HIV-Test machen lassen können, und nennen Ihnen Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Nähe, die sich mit HIV/Aids und der Behandlung auskennen. Und nicht zuletzt bekommen Sie bei den Aidshilfen zahlreiche Broschüren, die Sie aber auch unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) bestellen können (→ Infothek).

---

in Gesundheitsämtern (anonym)

---

in Beratungsstellen für Schwule und Lesben  
bei erfahrenen Ärztinnen und Ärzten.

## Telefonisch beraten lassen können Sie sich

---

bei der Telefonberatung der Aidshilfen unter 0180-33-19411 (9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 42 Cent/Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen)

---

bei der Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter 0221/89 20 31.

---

## Beratung im Internet bekommen Sie

---

unter [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de) (Onlineberatung der Aidshilfen, per E-Mail oder im Chat)

---

auf [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de) (Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

---

## Weitere Informationen ...

---

... rund um HIV/Aids bieten zum Beispiel die Seiten [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de) und [blog.aidshilfe.de](http://blog.aidshilfe.de) (Deutsche AIDS-Hilfe) sowie [www.gib-aids-keine-chance.de](http://www.gib-aids-keine-chance.de) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung).

## Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin  
[www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)  
[dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

---

5. Auflage  
2015  
Bestellnummer: 026012

---

Redaktion: Holger Sweers,  
Armin Schafberger, Christine Höpfner

---

Lektorat: Holger Sweers  
Gestaltung: Paul Bieri, dia°  
Fotos: Marcel Steger  
Druck: Schöne Drucksachen,  
Bessemerstr. 76a, 12103 Berlin

---

Spendenkonto:  
Berliner Sparkasse  
BLZ 100 500 00  
Konto 220 220 220

---

Die DAH ist als gemeinnützig und damit besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig. Nähere Informationen erhalten Sie unter [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de).